



来週からみなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。暑い日が続くので、水分補給をしっかりと熱中症に気をつけて過ごしてくださいね。夏休みの間に気をつけてもらいたいことがあります。お家の人と一緒に読んでください。8月25日に元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。

＝新型コロナウイルス感染症予防対策＝

広島県内の感染者数は減ってきていますが、しばらくの間は十分に注意をする必要があります。夏休み中に出かけたり、普段はあまり会えない人と会ったりする機会があるかもしれませんが、感染対策をしっかりと行い、健康を守れるようにしましょう。

*マスクをつける

暑いときに屋外で活動するときは、外しましょう。

マスクを外したときは、おしゃべりをしないようにしましょう

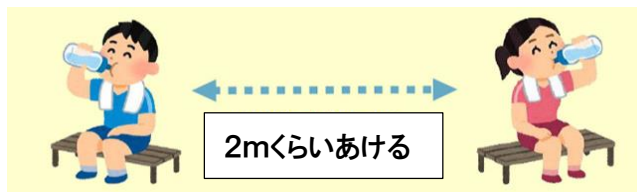


*手洗いをする

せっけんをしっかりと泡立てて、水道で30秒以上洗い流しましょう。

*人との距離をあける

人が多い場所はなるべく避けましょう。



手洗いのタイミング
外から帰ったとき、トイレ
のあと、食事の前後
何かを触ったとき
(ドアノブやてすりなど)

＝生活リズムを整えよう＝

*朝は決まった時刻に起きよう

*朝ごはんを食べよう

*昼間は体を動かそう

*ゲームや動画を観る時間をお家の人と相談して決めよう

*夜は決まった時刻に寝よう

8月25日にすっきり自覚めて学校に来れるようにがんばりましょう！

～保護者のみなさまへ～

長いお休みになりますが、感染予防対策・熱中症対策をしっかりと行っていただき、ご家族そろってお元気でお過ごしください。感染症のことで心配なことがある場合は、かかりつけ医にご相談されるか、積極ガードダイヤル（受診・相談センター）にご相談ください。

積極ガードダイヤル：082-513-2567

裏面に家庭でできる感染対策を印刷しています。

参考にしてください。

